

Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)		
<u>завтрак</u>					
150	Суп молочный с рисом	Калорийность-99, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-13, Витамин С-1	11-36		
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	11-38		
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66		
Итого за завтрак		Калорийность-246, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-36. Витамин С-2	29-85		
<u>обед</u>					
150	Суп картофельный с клецками	Калорийность-58, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8, Витамин С-3	4-74		
50	Птица отварная	Калорийность-146, Белки-14, Жиры-10	29-34		
120	Пюре картофельное	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16, Витамин С-15	17-00		
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	1-62		
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82		
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-67		
Итого за обед		Калорийность-522, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-70. Витамин С-18	56-19		
<u>Уплотненный полдник</u>					
30	Винегрет овощной	Калорийность-28, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-3	3-00		
80	Булочка российская	Калорийность-322, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-56	16-04		
150	Чай с сахаром	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-09		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-427, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-70. Витамин С-3	27-20		
Итого за день		Калорийность-1 195, Белки-40, Жиры-35, Углеводы-176. Витамин С-23	113-24		
Утвердил	Кирюшина	Кладовщик	Салихзянова	Повар	Дмитриева Анна
заведующий	Светлана		Елена Юрьевна		Игоревна
Калькулятор	Борисовна				
	Никонова Оксана Григорьевна				

Основная (3-7 сад весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)		
<u>завтрак</u>					
180	Суп молочный с рисом	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-15, Витамин С-1	13-63		
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	14-17		
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-69		
Итого за завтрак		Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-40. Витамин С-2	34-94		
<u>обед</u>					
180	Суп картофельный с клецками	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-3	5-68		
70	Птица отварная	Калорийность-195, Белки-18, Жиры-14	31-48		
150	Пюре картофельное	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20, Витамин С-18	21-26		
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	1-92		
35	Хлеб ржаной	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-16	2-12		
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-65		
Итого за обед		Калорийность-639, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-83. Витамин С-21	64-11		
<u>Уплотненный полдник</u>					
40	Винегрет овощной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	4-00		
90	Булочка российская	Калорийность-322, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-56	16-04		
180	Чай с сахаром	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-71		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-452, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-73. Витамин С-4	29-83		
Итого за день		Калорийность-1 371, Белки-48, Жиры-42, Углеводы-196. Витамин С-27	128-88		
Утвердил	Кирюшина	Кладовщик	Салихзянова	Повар	Дмитриева Анна
заведующий	Светлана		Елена Юрьевна		Игоревна
Калькулятор	Борисовна				
	Никонова Оксана Григорьевна				